

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СТРУКТУРНО–ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА У СТУДЕНТОК ВУЗОВ

В.А. Филиппов, Н.В. Орлова

Брестский государственный технический университет, natali.ori2012@yandex.ru

Введение. В настоящее время проблема формирования мотивации к здоровьесберегающему поведению в студенческой сфере получила свое новое развитие. Это вызвано теми негативными изменениями в физическом состоянии студенческой молодежи, которые происходят в Белоруссии в последние годы.

Как показывают исследования, проведенные в последние годы, большое значение для профилактики заболеваний позвоночника имеют упражнения, взятые из системы Пилатеса.

Пилатес может стать первым шагом к самосовершенствованию для любого человека, поскольку все упражнения из данной программы являются доступными и не требуют специальной подготовки.

Исходя из выше сказанного, нами был проведен научный эксперимент, цель которого обосновать и разработать методику использования средств пилатеса для профилактики заболеваний позвоночника у студенток, а также укрепления их здоровья.

Методы и организация исследования: методы сбора и анализа текущей информации; метод получения и анализа ретроспективной информации; педагогический эксперимент; метод математической обработки результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенные исследования свидетельствуют о высокой заболеваемости и о низком уровне физической подготовленности студенток вузов. Особенно часто среди них встречаются заболевания позвоночника.

Занятия пилатесом позволяют в значительной степени укрепить позвоночник. Установлено, что пилатесом могут заниматься студентки с любым уровнем физической

подготовки. Возможность травм на таких занятиях сведена к минимуму. Благодаря методу пилатеса укрепляются мышцы пресса, спины, улучшается осанка, координация, увеличивается гибкость, подвижность суставов. Кроме того, упражнения затрагивают глубокие мышцы живота и мышцы-стабилизаторы, которые почти не прорабатываются на занятиях классической и силовой аэробикой.

Основой всех упражнений пилатес является тренировка так называемого "Powerhouses" – "каркаса прочности", под этим подразумевается группа мышц, расположенная вблизи позвоночника, то есть опорная мускулатура [1]. Все движения во время упражнений пилатес выполняются медленно, плавно, благодаря чему мышцы и связки не перенапрягаются. Одновременно тренируется правильное дыхание.

Основопологающим принципом пилатеса является контроль над выполнением всех упражнений и движений. Вследствие выполнения упражнений должны укрепляться мышцы позвоночника.

При занятиях пилатесом дыхание играет важную роль. Дыхание способствует балансу тела, повышает контроль над движениями тела. По этой причине тренируется дыхание диафрагмы.

Центрирование. Под этим подразумевается укрепление центра тела, так называемого "каркаса прочности", который простирается от грудной клетки до таза.

Плавность является очень важной составляющей всех упражнений. Плавность является важным фактором в выполнении упражнений. В упражнениях отсутствуют резкие движения, нет внезапных, изолируемых движений, долгих перерывов.

Сознательная релаксация должна помогать балансу тела. Нельзя создавать напряжение в тех частях тела, которые не задействованы в упражнении.

И последний принцип пилатеса – регулярность. Для того, чтобы добиться необходимого эффекта, следует регулярно выполнять упражнения пилатес, желательно не менее трех раз в неделю.

Все упражнения пилатес не должны причинять боль.

При плохом самочувствии тренировку необходимо отложить. Если есть хронические заболевания, необходимо проконсультироваться с врачом перед началом тренировок.

Методика обучения выполнению упражнений пилатес построена таким образом, что позвоночник находится в естественном положении. Естественный прогиб позвоночника позволяет добиться наилучших результатов.

В ходе исследования были выявлены пять основных типов нарушения функций позвоночника. К ним относятся: недостаточность опорной функции позвоночника (на выпускном курсе страдают 18,5% студентов); мышечная блокада дисков (24,6%); спинальные сосудистые и двигательные нарушения (14,0%); недостаточность двигательной функции позвоночника (32,1%); дисфункция межостистых связок (10,8%).

При этом следует отметить, что к выпускному курсу количество студентов с нарушениями основных функций позвоночника возрастает. Это связано с малоподвижным образом жизни и большими учебными нагрузками.

При разработке методики использования средств пилатеса для профилактики заболеваний позвоночника, мы исходили из того, что уровень физической подготовленности студентов может быть разным. Вначале необходимо освоить все упражнения базовой программы пилатес, которые выполняются в течение четырех – шести недель после начала занятий. Лишь после этого можно приступить к выполнению упражнений начального уровня сложности.

Разработанная нами методика состоит из трех этапов, рассчитанных на различный уровень физической подготовленности студентов.

На *первом этапе* для слабоподготовленных студентов особое внимание должно уделяться контролю над движениями, концентрации и сосредоточенности на выполняемых упражнениях. Главная цель этапа – укрепление мышц и связок позвоночника.

На *втором этапе* для среднего уровня подготовленных студентов после освоения основных базовых упражнений пилатес, необходимо научиться выполнять их в определенной последовательности, особое внимание должно уделяться правильному нахожде-

нию центра тяжести при выполнении упражнений, а также точность и плавность выполнения движений. Главная цель этапа – улучшение опорной и двигательной функций позвоночника.

На *третьем этапе* для хорошо подготовленных студенток особое внимание должно уделяться развитию межмышечной координации и постановки правильного дыхания. При этом во время тренировки следует использовать визуальные образы для правильности выполнения упражнений. Главная цель этапа – значительное расширение функциональных возможностей позвоночника.

Освоение согласованности движений ног, туловища, рук, головы с правильным дыханием и плавный переход одного упражнения к другому является завершающим этапом обучения базовым упражнениям пилатес.

Совершенствование техники изучаемых базовых упражнений пилатес происходит в процессе многократного выполнения с использованием корректирующих двигательных умений. На данном этапе целесообразно использовать упражнения, направленные на освоение согласованности базовых упражнений с дыханием.

В результате проведенных исследований была установлена ранговая структура педагогических условий, необходимых для эффективного использования средств пилатеса с целью профилактики заболеваний позвоночника у студенток.

Одним из важнейших педагогических условий для реализации разработанной методики является определенная последовательность, или структура упражнений, последовательно затрагивающая все группы мышц.

Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной методики использования средств пилатеса для профилактики заболеваний позвоночника у студенток. Студентки, страдающие сколиозом I степени в своем большинстве (95,6%) через год тренировочных занятий пилатесом избавились от заболевания. Студентки, страдающие сколиозом II степени, достигли значительного улучшения в состоянии здоровья. Около 72% из них достигли полного выздоровления.

Объективным показателем высокой эффективности разработанной методики использования средств пилатеса для профилактики заболеваний позвоночника явились результаты педагогического эксперимента по преодолению нарушений опорной и двигательной функций позвоночника.

Так, в группах с высоким и средним уровнем подготовленности абсолютное большинство студенток достигли полного восстановления данных функций. И, лишь у 19% студенток с низким уровнем подготовленности не были обнаружены положительные сдвиги в улучшении опорной функции позвоночника.

Выводы. Таким образом, проведенное исследование свидетельствует, что разработанная методика использования средств пилатеса оказывает положительное влияние на профилактику заболеваний позвоночника у студенток вузов непрофильных специальностей.

Литература

1. Буркова, О. Пилатес – фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. Буркова, Т. Лисицкая. – М.: Изд-во «Радуга», 2005. – 208с.